

ヘルプマークは母

声かけの合図

「お手伝いしましょうか?」という声かけに、「お願いします、ありがとうございます」「いえ大丈夫です、ありがと」と返す、ヘルプマークが取り持つ自然な会話。そして、そんな会話がごく当たり前前に聞こえてくる街の雰囲気。

ヘルプマークは困っている人と手助けする人を結び助け合いのしるしです。「お互いの存在や気持ち」を大事にする「コミュニケーション」のきっかけにしていきたいでしょう。



レストランや商業施設で

食事に一定以上の時間を要する場合や、要望を的確な言葉で表すことが困難なケースもあります。お店のスタッフなど、周りの人は心に「待つ」余裕を持ちましょう。



電車やバスで

外見からは分からなくても、ひどく疲れやすい人、同じ姿勢を保てない人がいます。立っている人がヘルプマークを身に付けていたら、できるだけ席を譲りましょう。



災害避難で

自力での迅速な避難が困難な人、生活全般に配慮を要する人などがいます。安全に避難するため、声をかけるなどの支援をお願いします。



駅や街なかで

交通機関の遅延など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応できない人や、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。相手の立場にたって見守る、声をかけるなどの配慮をしましょう。



「外見で分からない辛さ」の意思表示として

山田 貴代加さん

ヘルプマークをバッグの目立つところに付けています。私はクローン病という難病で、栄養を十分に取れなため、疲れやすく、バスや電車では周囲の目を気にしながら優先席に座ることも。また、突然トイレに行きたくなるのも病気の特徴で、順番を譲っていただくこともあります。こうしたハンディは外見からは分からないので、いつも勇気を振り絞ってお願いしています。ヘルプマークが広がれば、こうした心の負担も軽減できるのではないかと期待しています。辛そうな人を見かけたらためらわずに声をかけていただければと思います。



気がかりなのは倒れたときの救命処置



織田 健さん

喉頭がんで声帯を摘出し声を失いました。今は電気式人工喉頭器(振動を共鳴させて音に変える装置)のおかげで日常生活に不自由はありません。ただ、気がかりなのは倒れたときの救命処置。喉に開けた穴から呼吸しているため、マウス・ツー・マウスや口への酸素マスクの装着は効果が無いことが心配です。そのため、ヘルプマークの裏面には、もし私が倒れた場合に周りの人や救急隊員にお願いしたいことなどを記入し携帯しようと思っています。そのほか、食べ物がうまく飲み込まず食事に時間がかかります。飲食店の皆さんにご理解願えればと思っています。



障害の特性をふまえた一人一人への配慮を



伊野 和子さん

息子に発達障害があり、福祉サービス事業所に通うときはカバンのポケットにヘルプマークを入れてあります。ヘルプマークに期待することは、援助や手助けというより周りの人に温かい目で見守っていただくことです。発達障害といっても一人一人特性が異なります。息子は、好きなイベントなどでは普通に過ごせますが、日常生活では人混みが苦手で、バスに乗ると普段座っている席に座りたがるなど、周囲の人が戸惑われるような場面も少なくありません。ヘルプマークをきっかけに、発達障害への理解と支援が地域に広がることを願っています。



周りに自分を理解してもらおうチャンス



谷口 正儀さん

私には精神障害があり、障害者自立訓練施設で生活しています。普段はスーパーに勤務し、品出しなどを担当しています。プライベートではコンビニも利用しますし、バスで買い物にも行きます。ただ、コミュニケーションが不得手なので、慣れ親しんだ環境以外でも新しい人間関係を上手に築いていけるのか心配しています。知らない人から声をかけられたときに、どう対応していいのかわからず相手に怒らせてしまったこともあります。ヘルプマークは自分の立場を知ってもらおうきっかけとして活用できればと思っています。



困っていることや求めていることは一人一人違います

ヘルプマークの申し込みはこちら!



本市では、携帯に便利なストラップ型のヘルプマークを希望者に無償で配布しています。対象は、内部障害などを含む身体障害や知的障害、精神障害、発達障害、難病のある人など外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人たちです。申し込みは、市のホームページ(右記読み取り)をご覧ください。ネットも可。



ストラップ型「ヘルプマーク」の配布

この特集に関するお問い合わせ 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453 📠582・2425